

**Nuestra experiencia frente al COVID-19:
una propuesta de contención emocional para la escuela.**



**María Mercedes Fájér
Aurora Medina Carmona
Coordinación de proyectos de Arte para Despertarte A.C.**



Nuestra experiencia frente al COVID-19: una propuesta de contención emocional para la escuela.

En Arte para Despertarte A.C. estamos conscientes de que la situación mundial derivada por la pandemia de COVID-19 ha trastocado nuestra vida social e individual en formas muy diversas. Disminución de ingresos, desempleo, pérdida de familiares y seres queridos, incremento de la violencia doméstica, desigualdad en el acceso a la educación a distancia, son solamente algunas de las realidades que a lo largo de los últimos meses han vivido millones de estudiantes y docentes en nuestro país.

Esta innegable realidad ha ocasionado trastornos emocionales en miles de maestros y estudiantes que no pueden ser soslayados en el contexto del Ciclo Escolar 2020 - 2021. Por ello, nos dimos a la tarea de consultar a especialistas en el tema y de crear, a partir de esa consulta, un par de materiales complementarios uno del otro: el documento que presentamos a continuación y su respectivo seminario web.

Ambos materiales, creados por las psicólogas María Mercedes Fájter y Aurora Medina Carmona, en colaboración con nuestra organización, tienen como propósito poner a disposición de los docentes una estrategia definida de contención emocional inspirada en la Terapia Narrativa, un modelo de psicoterapia basado en significación y resignificación de nuestras experiencias.

A continuación presentamos la descripción detallada de una actividad diseñada a partir de esta perspectiva. No está de más señalar que la puesta en común de nuestros relatos y vivencias, como un proceso de sanación colectiva, puede ser facilitada por cualquier persona sin necesidad de ser un especialista en manejo emocional.

Es importante destacar también que en el documento anexo al presente, *Otras propuestas de niñas y niños alrededor del mundo como respuesta al COVID-19*, ponemos a disposición de los docentes interesados cuatro estrategias adicionales, que tienen su base teórica en la Terapia Gestalt y la propia Terapia Narrativa, que podrían ser utilizadas con estudiantes de distintos niveles a partir de primaria baja. Incluimos también, datos de contacto de organizaciones dedicadas a brindar servicios de salud mental, pues las actividades aquí sugeridas, no sustituyen de manera alguna la eventual ayuda profesional que pueda necesitar algún docente o estudiante.

Coordinación de Proyectos de Arte para Despertarte A.C.
Ciudad de México, septiembre de 2020.

Índice

Guía para escuchar el seminario web.	Pág. 3
Conversatorio: Nuestra experiencia frente al COVID-19.	
Primera parte. Romper el hielo (en el webinar: 19:13)	Pág. 4
Segunda parte. Relajación muscular progresiva y visualización (en el webinar: 24:10).	Pág. 4-5
Tercera parte. Construcción del relato a partir de imágenes (en el webinar: 37: 40).	Pág. 6
Cuarta parte. Retroalimentación o resonancia (en el webinar: 58: 54).	Pág. 7
Anexo. Otras alternativas de las niñas y niños alrededor del mundo como respuesta al COVID.	
Fantasía y dibujo (en el webinar: 1:03:40) Actividad recomendada para 1ro, 2do y 3ro de primaria.	Pág. 1
Continuum de atención (en el webinar: 1:13:23). Actividad recomendada para 1ro, 2do y 3ro de primaria.	Pág. 2
El diario de la preocupación (en el webinar: 1:20:07). Actividad recomendada para 3ro y 4to de primaria.	Pág. 2-3
Cuarentena de posibilidades (en el webinar: 1:24:27). Actividad recomendada para 5to y 6to de primaria.	Pág. 3-4
Compendio de líneas de ayuda telefónicas gratuitas.	Pág. 4
Vínculo a materiales complementarios.	
Archivo de imágenes para construcción de relatos.	
Primaria alta/secundaria: https://bit.ly/35wI5eG	
A partir de secundaria/preparatoria: https://bit.ly/2ReFIUt	

Guía para escuchar el seminario web.

10:24	¿Para qué una estrategia de contención emocional?
18:47	La importancia de generar un contexto respetuoso de escucha.
19:13	Primera parte. Dinámica rompe-hielo.
24:10	Segunda parte. Relajación muscular progresiva y visualización.
30:00	¿Qué hace con los adolescentes que les cuesta trabajo relajarse?
32:48	Reglas que pueden surgir para delimitar un contexto de escucha.
35:47	Sobre la participación activa de los facilitadores.
37:40	Tercera parte. Construcción de relatos a partir de imágenes.
40:38	Propuesta de preguntas a responder.
48:38	De la importancia de recuperar aquellas cuestiones positivas o esperanzadoras de la experiencia.
53:24	¿Es válido realizar la sesión a lo largo de varios días?
54:36	Apertura de un espacio para la conversación.
57:47	Evitar el optimismo ciego.
58:54	Cuarta parte. Retroalimentación o resonancia.
1:02:28	Otras alternativas de las niñas y niños alrededor del mundo como respuesta al COVID.
1:03:40	Fantasia y dibujo (actividad recomendada para primaria baja).
1:13:23	Continuum de atención (actividad recomendada para primaria baja).
1:20:07	El diario de la preocupación (actividad recomendada para 3ro y 4to de primaria).
1:24:27	Cuarentena de posibilidades (actividad recomendada para 5to y 6to de primaria).
1:28:46	Resumen.

Conversatorio: nuestra experiencia frente al COVID-19.

Grados recomendados: a partir de secundaria.

Perspectiva en la que está basada: Terapia Narrativa.

Primera parte. Romper el hielo.

En webinar: minuto 19:13.

Objetivo: Las/los participantes reconocerán algunos elementos dentro de sus historias preferidas para posicionarse en un lugar de autoconfianza antes de compartir sus experiencias con el grupo.

Indicaciones:

1. Mostrar a los participantes algunas frases incompletas relacionadas con aspectos muy diversos. Uno por uno, cada participante deberá contestar únicamente a una de las frases.
2. Las frases sugeridas son las siguientes:

Lo que más disfruto hacer es...

Las personas a las que más quiero son...

Mi animal favorito es...

Estoy orgullosa de...

Si pudiera viajar a cualquier lugar del mundo elegiría...

Mi película favorita es...

Lo que más me apasiona es...

Las personas reconocen que tengo habilidad para....

3. El facilitador deberá poner atención y recuperar en el pizarrón o en una diapositiva de PPT aquellos elementos que son compartidos.
 - **Consejos para el/la facilitador/a:** Las frases se pueden ajustar de acuerdo con el grupo y procurando que permitan compartir aspectos que no solemos compartir y que nos gustan sobre nosotros mismos. Compartir relatos a partir de nuestras identidades preferidas prepara el terreno para abordar temas dolorosos en caso de que surjan en la siguiente actividad.

Segunda parte. Relajación muscular progresiva y visualización.

En el webinar: 24:10.

Objetivo: Las/los participantes dispondrán el cuerpo y la mente para la escucha y la reflexión.

Indicaciones:

1. Dar la siguiente instrucción: *A continuación haremos un ejercicio de relajación para el que es necesario colocar el cuerpo en una posición cómoda: las plantas de los pies sobre el suelo, las manos recargadas en los muslos, los hombros relajados y los ojos cerrados o con la mirada fija en un punto.*
2. Dar un momento para que las personas se acomoden y continuar: *Ahora vamos a comenzar a respirar profundamente, imaginando cómo el oxígeno llega hasta nuestro estómago pasando por nuestros pulmones. Vamos a hacer respiraciones en cinco tiempos, inhalamos uno, dos, tres, cuatro, cinco, y exhalamos en uno, dos, tres, cuatro, cinco.*
3. Luego de hacer al menos tres respiraciones en cinco tiempos continuar: *Mientras continuamos respirando vamos a ir tensando algunas partes de nuestro cuerpo: primero los dedos de los pies, inhalamos y tensamos y mientras exhalamos lentamente vamos soltando los dedos.*
4. Repetir esta misma instrucción para tensar y relajar cada parte del cuerpo de abajo hacia arriba: *piernas, cadera, estómago, brazos, hombros, cara, etc.*
5. Continuar con la visualización diciendo: *Ahora siente cómo tu cuerpo está completamente relajado en el asiento, como si se hubiera derretido. Vas a continuar respirando profundamente mientras imaginas que te encuentras en un espacio tranquilo y seguro para ti. ¿Cómo es? ¿Cómo es la temperatura? ¿Cómo huele? ¿Qué sonidos hay? Ahora imagina que la persona con la que te sientes más cómoda(o) para hablar se encuentra ahí contigo, esa persona a la que le puedes platicar cualquier cosa porque sabe escuchar. ¿Cómo es su forma de escucharte? ¿Qué es lo que te gusta de hablar con ella? ¿Qué es lo que hace para que te sientas cómoda para decir cualquier cosa que te esté molestando? Piensa en una o dos palabras que sintetizen esta forma de escuchar y guárdalas en algún lugar seguro, en algún lugar del que las puedas recuperar siempre que las necesites. Continúa respirando mientras poco a poco vuelves a sentir los dedos de los pies, las piernas, la cadera, el estómago, los brazos, la cara. Ahora abre poco a poco los ojos.*
6. Reflexionar primero respecto al ejercicio de relajación: *¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ¿Fue fácil relajar el cuerpo? ¿Qué les costó trabajo?*
7. Explicar: *Este tipo de ejercicios de relajación nos pueden ayudar a calmar la ansiedad y concentrarnos, oxigenar el cuerpo nos ayuda a concentrarnos mejor y liberar estrés.*
8. Continuar la reflexión recuperando la postura para escuchar: *¿Qué condiciones necesitamos para compartir nuestra experiencia? ¿Cómo nos gusta que nos escuchen? ¿Qué condiciones necesitamos para escuchar con respeto?*
9. Recuperar las ideas que se relacionan, desde la perspectiva particular del grupo, con este encuadre:
 - Escuchar de manera curiosa y respetuosa
 - No juzgar las equivocaciones ni aplaudir exageradamente los logros
 - Hablar en primera persona
 - Evitar generalizaciones (siempre, nunca, todos/as).
 - No aconsejar o decir a la persona lo que debió haber hecho

Consejos para el/la facilitador/a: Es importante recordarle al grupo que las conversaciones que se lleven a cabo en este espacio son estrictamente confidenciales. Se recomienda que el encuadre de escucha quede plasmado en un lugar que pueda ser consultado por el grupo constantemente: ya sea en un chat o en un pizarrón.

Tercera parte. Construcción de relatos por medio de imágenes.

En el webinar: 37:40.

Objetivo: Las/los participantes reflexionarán en torno a los efectos que la pandemia por COVID-19 ha tenido en sus vidas y las formas en las que han respondido a estos para compartirlos con el grupo.

Indicaciones:

1. Compartir un conjunto de imágenes impresas (postales, recortes de revistas, etc.) o digitales que sean evocativas y que contemplen experiencias positivas y negativas vinculadas con la pandemia (inspiración, frustración, convivencia, descanso, tristeza, preocupación, colaboración, incertidumbre, etc.).

Archivo de imágenes:

Primaria alta/secundaria: <https://bit.ly/35wl5eG>

A partir de secundaria/preparatoria: <https://bit.ly/2ReFIUt>

2. Solicitar que cada quien seleccione una o dos imágenes que respondan metafóricamente a la pregunta: ¿Qué efectos ha tenido en tu vida la pandemia por COVID 19?
 3. A continuación, pedir que contesten por escrito las siguientes preguntas (**en el webinar, minuto 40:48**):
 - ¿Por qué elegiste esa imagen? ¿Qué es lo que ella comunica sobre tu experiencia frente a la pandemia por COVID 19? / Pregunta alternativa: ¿En qué te recuerda a lo que vives por el coronavirus?
 - ¿El coronavirus ha tenido efectos en tus hábitos, deseos, planes o sueños? ¿Cuáles? / Preguntas alternativas: ¿El coronavirus ha cambiado lo que hacías todos los días, lo que ibas a hacer o tus sueños? ¿Qué cosas han cambiado?
 - ¿De qué manera has respondido a estos efectos? ¿Qué acciones has llevado a cabo para adaptarte a estos cambios? ¿Quién o qué es lo que te ha ayudado a hacerlo?
 - ¿Qué has aprendido sobre ti que te hace pensar que eres capaz de afrontar la situación derivada de la pandemia de COVID 19?
- Preguntas alternativas:
¿Qué cosas de ti has usado para que el coronavirus te moleste menos?
¿Qué cosas de ti te han servido para afrontar lo que vives por el coronavirus?

4. A continuación, cada persona compartirá su imagen y explicará por qué la eligió y qué representa (**en el webinar, minuto 54:35**). Cada persona decide si comparte la respuesta a cada pregunta o alguna reflexión distinta, pero no es necesario.
5. Mientras escucha, el/la facilitador/a tomará nota de las ideas, principios o esperanzas que han ayudado a las personas afrontar los efectos de la pandemia por COVID 19 y que son comunes (incluyendo al menos uno de cada persona). Éstas se pueden escribir en el pizarrón, en una diapositiva de Power Point o utilizar herramientas digitales para hacer una nube de palabras como: <https://www.polleverywhere.com/activities>.

Consejos para el/la facilitador/a: se recomienda dar suficiente tiempo para la reflexión individual, se puede hacer un descanso o dejar las preguntas de tarea aclarando que es muy importante que las contesten para participar en la actividad siguiente. Si el grupo está conformado por más de seis personas, es recomendable hacer equipos de tres personas para que compartan sus imágenes y tomen nota de las palabras que les llamaron la atención y de aquello que les ha permitido sostenerse a pesar de la pandemia (principios, esperanzas, sueños, valores, etc).

Cuarta parte. Retroalimentación o resonancia.

En el webinar: 58:54

Objetivo: Las/los participantes identificarán aquellas ideas, principios y esperanzas que comparten con el grupo y que les han ayudado afrontar los efectos de la pandemia por COVID 19.

Indicaciones:

1. Presentar al grupo las siguientes preguntas de reflexión:
 - ¿Qué es lo que te gustaría llevarte de esta conversación y pensar/reflexionar un poco más?
Pregunta alternativa: ¿Con qué reflexión te quedas después de todo lo que platicamos aquí?
 - ¿Qué diferencia puede hacer en tu vida el mantener presente lo que has pensado durante esta conversación?
Pregunta alternativa: ¿Qué de lo que hablamos puedes usar para que las cosas sean diferentes?
2. Pedir al grupo que vayan compartiendo sus respuestas sin obligar a nadie a hacerlo.
3. Recuperar las ideas principales.

Consejos para el/la facilitador/a: guiar la reflexión para recuperar fortalezas y habilidades de cada persona y del grupo sin ser demasiado optimistas. Por ejemplo, tratar de omitir frases como “todo va a estar bien”. En su lugar, enfatizar nuestra capacidad de resiliencia y afrontamiento individual y colectiva.